

Cómo obtener ayuda

Buscar la ayuda de profesionales en tiempos de necesidad no es una señal de debilidad. Ninguno de nosotros puede dar lo mejor de sí si intentamos hacerlo solos.

AYUDA INMEDIATA

Si tiene una emergencia que pone en riesgo su vida, llame al **9-1-1**.

LÍNEA NACIONAL DE PREVENCIÓN DEL SUICIDIO

Todos podemos ayudar a prevenir el suicidio. Si usted o una persona que conoce se encuentran en peligro:

- Llame a la [Línea Nacional de Prevención del Suicidio](https://www.suicidpreventionlifeline.org) al **1-888-628-9454** (atención en español) para comunicarse con un consejero para casos de crisis capacitado. Puede llamar o enviar un mensaje de texto las 24 horas, los 7 días de la semana. Visite www.suicidpreventionlifeline.org (solo en inglés) para obtener más información y recursos.

CRISIS EMOCIONAL

Llame a la [línea para casos de crisis disponible las 24 horas](https://www.crisisconnections.org) al **866-4CRISIS (866-427-4747)** si usted o una persona que conoce están experimentando lo siguiente:

- ansiedad o soledad;
- dificultades familiares o con una relación;
- síntomas de enfermedad mental;
- pérdida de un trabajo;
- preocupaciones de salud;
- abuso;
- abuso de alcohol o drogas;
- pensamientos suicidas.

La [línea para casos de crisis disponible las 24 horas](https://www.crisisconnections.org) proporciona ayuda inmediata a las personas y a los familiares y amigos de las personas que están sufriendo una crisis emocional. Esta línea ayuda a determinar si usted o su ser querido necesitan asesoramiento profesional, y puede conectarlo con los servicios adecuados, incluidos los servicios de salud mental de emergencia. Visite www.crisisconnections.org (solo en inglés) para obtener más información y recursos. También puede descargar un folleto en español desde <https://www.crisisconnections.org/wp-content/uploads/2019/08/2018-CC-Brochure-Spanish.pdf>.

Recursos adicionales

Alianza Nacional sobre Enfermedades Mentales (NAMI, por su sigla en inglés): <https://www.nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults> (solo en inglés)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés): <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/parental-resource-kit/young-adulthood.html>

Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA, por su sigla en inglés): <https://www.samhsa.gov/brss-tacs/recovery-support-tools/youth-young-adults> (solo en inglés)

Centro de Recursos para la Prevención del Suicidio: <https://www.sprc.org/> (solo en inglés)

Youth.gov: <https://youth.gov/> (solo en inglés)

ESTRÉS O MALESTAR EMOCIONAL

Si una persona se siente estresada, ansiosa o solitaria a causa de la COVID-19:

- Llame a [Washington Listens \(Washington Escucha\)](https://www.walistsens.org) al **1-833-681-0211** para hablar con un especialista en apoyo que puede ofrecerle ayuda para conectarse con los recursos comunitarios de su área. Visite www.walistsens.org (solo en inglés) para obtener más información y recursos. Puede acceder a un documento en español en <https://www.hca.wa.gov/assets/82-0321-washington-listens-factsheet-sp.pdf>.

Si una persona está experimentando un malestar emocional relacionado con un desastre natural o provocado por seres humanos, como la pandemia de COVID-19:

- La [línea de ayuda en caso de desastres](https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline) de la Administración de Servicios de Abuso de Sustancias y Salud Mental (SAMHSA) proporciona asesoramiento y apoyo en casos de crisis las 24 horas, los 7 días de la semana, los 365 días del año. Puede llamar o enviar un mensaje de texto al **1-800-985-5990** para comunicarse con un consejero capacitado para casos de crisis. Cuando llame, presione 2 para obtener atención en español. Visite www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline (solo en inglés) para obtener más información y recursos.

ABUSO DE SUSTANCIAS

Si una persona necesita ayuda con el abuso de sustancias, los problemas de juego o la salud mental:

- Llame a la [línea de ayuda para la recuperación de Washington](https://www.warecoveryhelpline.org) al **1-866-789-1511** a fin de conectarse con un especialista en apoyo con capacitación profesional que puede proporcionar apoyo emocional y conectar a las personas que llaman con los recursos de tratamiento locales u otros servicios comunitarios. También puede enviar un mensaje de texto al 1-866-789-1511 de lunes a viernes, de 9:00 a. m. a 9:00 p. m. Visite www.warecoveryhelpline.org (solo en inglés) para obtener más información y recursos.



Shannon DuBois, doctora en Psicología

Brigada de emergencia de los trastornos mentales durante la COVID-19
Departamento de Salud del Estado de Washington
Sitio web: doh.wa.gov/covid19/behavioralhealth

Publicación: 821-125

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio telefónico de Washington para personas con problemas de audición y del habla) o enviar un email a civil.rights@doh.wa.gov.



Apoyo para adultos jóvenes universitarios durante la COVID-19

Los adultos jóvenes de 18 a 25 años enfrentan muchos desafíos a causa de la pandemia de COVID-19. Tal vez no hayan entrado al mercado laboral, no hayan terminado la escuela o la universidad, no estén en una relación con una persona especial o no hayan comenzado una familia.¹ Los padres, cuidadores y otros adultos confiables, como mentores, educadores y consejeros, pueden apoyar a los adultos jóvenes durante este tiempo desafiante.

Desarrollo de los adultos jóvenes

Con frecuencia, los adultos jóvenes dudan entre independizarse verdaderamente y continuar dependiendo de sus padres o cuidadores. Esta es una etapa incómoda tanto para los padres o cuidadores como para los adultos jóvenes. Los padres podrían sentir que sus hijos adultos jóvenes los necesitan menos y cada vez se vinculan más con sus pares. Tal vez echen de menos los días en que sus hijos dependían más de ellos. Esto puede ser frustrante para los adultos jóvenes que aún necesitan ayuda económica, pero que no piden ayuda de otra forma. Con frecuencia, los adultos jóvenes se quejan de las características personales y las reglas de la casa de los padres.

Dado que este grupo de edad todavía se está desarrollando y está experimentando un aumento en la cantidad de hormonas, pueden manifestar emociones muy fuertes por pequeñas cosas. Los adultos jóvenes están descubriendo quiénes son. Puede ser un momento de encontrarse a sí mismos. Los padres y cuidadores podrían sentir que están fallando, pero no son los únicos que se sienten de esta manera.

¹ Lane, J. (2014). Counseling Emerging Adults in Transition: Practical Applications of Attachment and Social Support Research. *The Professional Counselor*, 5(1), páginas 30 a 42.



Una guía para
padres,
mentores,
educadores
y consejeros

Diciembre de 2020



Pérdida de oportunidades debido a la COVID-19

Es posible que los adultos jóvenes sientan que les robaron momentos de transición importantes en la vida que imaginaron o planificaron alcanzar. Algunos pasaron mucho tiempo practicando, estudiando o esperando, y luego las competencias deportivas, los espectáculos o las graduaciones se cancelaron o pospusieron. Otros debieron cambiar sus planes de boda, están comenzando o criando una familia o están teniendo dificultades para mantener un trabajo. Además, los planes de trabajo o educación adicional podrían parecer fuera del alcance debido a los nuevos desafíos sociales y financieros.

Los adultos jóvenes podrían estar sintiendo una variedad de emociones a causa de estos momentos difíciles. Las personas experimentan las pérdidas de manera diferente. Algunos adultos jóvenes podrían sufrir ansiedad o depresión. Otros, demostrar mal comportamiento o recurrir al consumo de sustancias. Los adultos jóvenes podrían estar sintiendo algo de lo siguiente: tristeza, preocupación, frustración, enojo, resentimiento, confusión, desconexión, pena, retraimiento, depresión, ansiedad, irritabilidad, agobio, nostalgia, celos y desorientación.

Seguridad de los adultos jóvenes

Este es un momento difícil en la vida de los adultos jóvenes. Tal vez se pregunta qué comportamientos son habituales en comparación con aquellos que deben tratarse por cuestiones de seguridad.²

Comportamientos habituales para la edad:

- aumento de la atención al cuerpo y la imagen (cohibición);
- experimentación sexual;
- aumento en los conflictos con los padres o cuidadores, más críticas a estos;
- experimentación con sustancias;
- aumento de los comportamientos arriesgados;
- sensación de agobio ante decisiones y cambios.

Busque ayuda profesional para los siguientes comportamientos preocupantes :

- conducta sexual poco segura, muchas parejas sexuales, embarazo no deseado;
- conducta alimentaria poco habitual (atracones, purga y restricción en las comidas);
- aislamiento social, falta de conexión con la escuela o los amigos;
- agresión física o agresión verbal extrema y rebeldía;
- autoagresión (cortes, quemaduras, etc.);
- pensamientos suicidas ([signos de advertencia de suicidio](#));
- muchos accidentes, comportamiento extremadamente arriesgado, irse de casa;
- abuso o venta de sustancias.

Cómo apoyar a los adultos jóvenes

Apoyar y alentar a los adultos jóvenes para que puedan manejar y afrontar los desafíos de la vida es importante para su desarrollo saludable. La lista a continuación ayudará a promover la buena comunicación, procesar las emociones de forma constructiva y desarrollar resiliencia (la capacidad para recuperarse rápidamente de las dificultades).

Cuando esté apoyando a adultos jóvenes, recuerde que este período es temporario y no durará para siempre. Use este momento para aprender y crecer. Sea amable con usted mismo. Practique el autocuidado encontrando formas de relajarse, liberarse del estrés y tomar descansos. Su salud física y mental también es importante en este momento.



Sepa escuchar.

Escuche con atención a los adultos jóvenes de su vida. Repita lo que le dijeron para demostrar que está escuchando. Haga preguntas para profundizar en el tema. Deje toda la atención cuando pasen tiempo juntos. Deje de lado el teléfono y otros dispositivos. Para fomentar la conversación, intente salir a caminar o a pasear en automóvil, o preparen una comida juntos. A veces, hacer una actividad juntos resulta menos amenazador y más fácil para que los adultos jóvenes hablen. Deje los consejos, las opiniones y los discursos para otro momento a fin de evitar que se pongan a la defensiva. Esto les permitirá tener una comunicación más abierta en el momento adecuado.



Demuestre empatía.

Una forma de calmar el enojo, la frustración y otras emociones es demostrar empatía. La empatía es la capacidad de entender y compartir los sentimientos de otra persona. Deje de lado sus propias ideas y piense en la perspectiva del adulto joven. A veces, estos tienen problemas para entender sus emociones. Intente adivinar cómo se está sintiendo, por ejemplo: “¿Estás decepcionado porque no puedes tomar clases presenciales en la universidad?”.



Encuentre significado.

Con el tiempo y luego de procesar los eventos y las emociones, las personas pueden encontrar un propósito y un significado con respecto a sus experiencias. Ayudar a los adultos jóvenes a encontrar “el lado bueno” de un desafío o de una experiencia difícil los ayuda a sanar y a desarrollar resiliencia. Usar historias y humor puede ayudarlos a ver la situación desde una perspectiva diferente.



Aliente las conexiones sociales.

El apoyo social promueve la resiliencia y el desarrollo saludable.¹ Cuando se percibe el apoyo de los familiares y amigos, aumenta la autoestima y se reducen los comportamientos negativos.³ Hay muchas formas en las cuales los adultos jóvenes pueden mantenerse conectados al tiempo que siguen las pautas de distanciamiento físico y uso de mascarillas, como caminatas o bicicleteadas en grupo. Otras opciones son las reuniones virtuales de pasatiempos, las conversaciones con los familiares y amigos a través de aplicaciones de videochat y las clases o juegos grupales en línea. Sin embargo, debe encontrar un equilibrio entre el tiempo frente a las pantallas y las actividades lejos de estas.



Promueva buenos hábitos de salud.

El ejercicio diario, la buena nutrición, el autocuidado y el sueño son importantes para la salud en general. Cuidar de la salud física propicia una mejor salud mental. Aliente a los adultos jóvenes a comer alimentos nutritivos, dormir entre siete y nueve horas todas las noches y estar activos. Estos hábitos saludables ayudan a mejorar las relaciones, el estado



Reconozca el aburrimiento.

El tiempo libre a causa de la reducción en las actividades y responsabilidades puede llevar a pasar demasiado tiempo mirando pantallas.⁴ Esto puede convertirse en un problema durante la pandemia, especialmente debido a la cantidad excesiva de horas por día dedicadas a las clases en línea. Para algunos estudiantes, el tiempo frente a la pantalla perjudica el sueño y otras actividades. Aliente y ayude a los adultos jóvenes a equilibrar el tiempo frente a la pantalla y a pensar en formas creativas de llenar el tiempo libre, como aprender un nuevo pasatiempo, encontrar un trabajo o hacer trabajo voluntario.

³ Szkody, E. y McKinney, C. (2019). Indirect Effects of Social Support on Psychological Health Through Self-Esteem in Emerging Adulthood. *Journal of Family Issues*, 40(17), 2439–2455.

⁴ Stockdale, L. A. y Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79, 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010> (solo en inglés)

² Miller, A., Linehan, M., Rathus, J. (2007). *Dialectical behavior therapy with Suicidal Adolescents*. Guilford Press.